



Universidad Femenina Del Sagrado Corazón

Facultad de Nutrición y Alimentación

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

CALIDAD DE LA DIETA Y SU RELACIÓN CON LOS FACTORES  
DE RIESGOS CARDIOVASCULARES EN SUJETOS ADULTOS

Tesis presentada por:  
DANIELA LUNA LOLI

Para optar el Título Profesional de:  
Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesora  
Marinalva Santos Bandy  
(0000-0002-2241-0997)

Lima - Perú

2020

## RESUMEN:

La calidad de la dieta es un indicador importante en la reducción del riesgo cardiovascular. Este estudio tuvo como objetivo verificar la relación que existe entre la calidad de la dieta y el desarrollo de factores de riesgos cardiovasculares, en sujetos adultos de ambos sexos atendidos en el Centro Médico Parroquial. Fue un estudio descriptivo, de tipo transversal, en una muestra de 112 sujetos entre 18 y 64 años, que se evaluó el estado nutricional, se determinó los factores de riesgos cardiovascular y se estimó la calidad de la dieta.

Se planteó la siguiente hipótesis: la calidad de la dieta que consumen los sujetos del estudio está relacionada con factores de riesgos cardiovasculares.

Los resultados fueron los siguientes: con la prueba de chi cuadrada se comprobó que existe una relación altamente significativa entre la calidad de la dieta y los factores de riesgos cardiovasculares ( $P < 0.05$ ); y según la edad, no fue significativo para los hombres ( $P < 0.186$ ) y si para las mujeres ( $P < 0.01$ ); en cuanto al IMC y perímetro de cintura fueron significativos ( $P < 0.001$ ). Para la glicemia en ayunas ( $P < 0.038$ ), el alcoholismo ( $P < 0.046$ ) y actividad física ( $P < 0.004$ ) fueron significativos, mientras que para la presión arterial y el tabaquismo fueron altamente significativa ( $P < 0.000$ ).

Conclusión: cuando la calidad de la dieta es completa se puede reducir los riesgos cardiovasculares principalmente cuando el individuo presenta obesidad y alteraciones en estos indicadores.

Palabras claves: calidad de la dieta, adherencia a la dieta mediterránea, factores de riesgos cardiovasculares, alimentación saludable, Test de Kidmed.

SC  
UNIFE

ITAM